CRAFTについて

八木三千代　千葉大特任研究員　/　ひきこもり支援　しっぽのきもち主催

2019/6/9

千葉大学 大学院医学研究院
認知行動生理学

アジェンダ

- 自己紹介・・・柏市で、ひきこもり支援をしています。
- CRAFTとは？
- 具体的な内容

40分

- 引きこもりの親支援でも使われています。

COMMUNITY REINFORCEMENT AND FAMILY TRAINING (CRAFT)
コミュニティ強化と家族訓練
～薬物・アルコール依存者と家族のための認知行動療法治療プログラム

- CIに関係する家族や友人を通して治療に取り組む方法で、科学的に支持されている。
- 64-86％のケースで治療に抵抗する物質乱用者を治療につなげている。
- 関わっている家族が心理的に健康になる。（抑うつや不安が下がる）
- 治療者は、薬物依存の「専門家」である必要はない。（扱っているのは、物質依存当事者ではない。）

３つの主な目標

CSO：家族、友人　IP：当事者

- IPの物質使用を減らす
- **物質使用者を治療に参加させる**
- IPが治療に参加するかどうかにかかわらず、CSO自身の幸福感を高める

プログラム概要

CSO：家族、友人　IP：当事者

- **1.動機づけ方略**　良い期待を持っていただく
- **2.IPの物質使用行動の機能分析**　使用の誘因と結果を分析 しらふでの行動を促す
- **3.家庭内暴力の予防**　暴力の可能性を評価し予防と保護
- **4.コミュニケーショントレーニング**　現在のコミュニケーション→ポジティブ　ロープレ
- **5.正の強化訓練**　IPにとっての小さな報酬→しらふでの行動を強化　　正の強化＝報酬
- **6.使用行動の阻止**　タイムアウトの導入
- **7.CSOの自己強化訓練**　CSOの問題に対処する　試してみることを指示
- **8.IPへの治療の提案**　最善のタイミングと方法→治療の受け入れへ

1.動機づけ方略

- 10回中、7回の割合で早くに治療に参加できるようになる。
- CSOとIPのさまざまな関係性にわたって、また多くのタイプの乱用薬物に対して効果が実証されている。
- IPの治療参加にかかわらず、多くのCSOは気が楽になる。

肯定的期待を抱かせる

2.IPの物質使用行動の機能分析

- 物質使用の誘因の特定　短期的なプラスの結果/長期的なプラスの結果

外的誘因	内的誘因	飲酒/物質使用行動	短期的なプラスの結果	長期的なマイナスの結果

外的誘因	内的誘因	飲酒/物質使用行動	短期的なプラスの結果	長期的なマイナスの結果

3.家庭内暴力の予防

- **物質乱用と暴力の関係**

親密なパートナーへの暴力の比率　４～６倍（アルコール依存）等々リスクが高い。

家庭内暴力のある家庭の子どもへの影響

- **社会的支援システムのアセスメント**

危機的な出来事が起こったとき、どのような外部の支援ネットワークが利用できるか？→適切な情報提供や、助けを求める支援者に実際に求めることができるかの確認

IPの暴力行動の機能分析

暴力の予防～安全な反応の考案

目下の深刻な暴力に対する保護計画を立てる
- 迅速な脱出
- 一時的な避難場所
- 法的な介入

4.コミュニケーショントレーニング

追い詰めるコミュニケーション→惹きつけるコミュニケーションへ

ポジティブなコミュニケーションスキルのポイント

- ①簡潔に　②ポジティブに　③具体的な行動に言及する
- ④自分の感情に名前をつける　「そうされるととても不安になるの」
- ⑤思いやりのある発言をする　IPの視点から発言する
- ⑥部分的に責任を受け入れる　「朝、私も言えば良かったね・・」
- ⑦支援を申し出る

コミュニケーション　例

④自分の感情の「名前」を明確にする

- 悪い例：このままじゃ何も変わらないって何度も言ってるでしょ。あなたの為に言ってるのに、どうしてわかってくれないの！
- 良い例：このままだと、このさきどうなっちゃうのか、お母さん心配なんだ（感情の明確化）。あなたはどう思ってるのかな？

⑥部分的に責任を受け入れる

- 悪い例：どうしてそんな口のきき方をするの！うちの家庭がこんな風になったのも、みんなあなたのせいよ！
- 良い例：お母さんも何度も同じことを言ったのは悪かったわ（部分的責任の受け入れ）。でも、お母さんもあなたの気持ちを知りたいから、何か話してくれないかな。

5.正の強化訓練
～IPが物質使用をしていない時に与える

- **IPにとっての強化子**　**強化子：その人が、楽しい（快い）と感じる刺激**

強化しようとしている事の直後が効果的

できないときは、報酬の理由を言う

強化子のためのガイドライン
1.IPが喜ぶ
2.無料でないとしても高価ではない
3.すぐに与えることが可能である
4.CSOが快く与えることができる

・IPの好きな音楽を一緒に聴く
・IPの家事を手伝う
・IPの見たいテレビ番組を見ても良いことにする
・IPが話したい話題を話すようにする
・IPの手を優しく握る　等

（正の強化手続きからの）タイムアウトとは？

暴力行動をはじめとした望ましくない行動を減らすのに効果的な方法

「タイムアウト」に使いやすい強化子のポイント

１．子供にとって価値があり、取り除いたら不自由するもの
２．子供が望ましい行動をしたときに、家族が再び勧めたいもの
３．家族が容易に取り除けるもの
４．家族が安全に取り除けるもの
５．問題行動が起こった直後に、家族が取り除けるもの

タイムアウトのポイント！

１．「タイムアウト」をやめるように頼んでも、速やかに実行しましょう。
２．危険な物や、壊されては困るものなどはあらかじめ取り除いておきましょう。
３．子供が落ち着いてから１０分くらいのタイミングで「タイムアウト」をやめましょう。
４．「タイムアウト」の後にお説教はやめましょう。
５．「タイムアウト」の後に子供が望ましい行動をしたら、それを認めてあげましょう！

7.CSOの自己強化訓練

CSOが健康でいることが大事

- CSO自身の生活を豊かにする支援
- IPに依存しない社会活動をすることの重要性
- 一人で楽しめる社会活動のリスト作り

8.IPへの治療の提案

ポジティブなコミュニケーションスキルを使って

- 絶好のタイミングを逃さない！！

１．IPが飲酒、または薬物に関連した危機を引き起こしたことについて後悔している。

２．IPが自分の物質使用について全く予想外のことを言われて動揺しているように見える。

３．CSOの（CRAFT）治療についてIPが尋ねる。

４．IPがどうしてCSOの行動が変わったのか尋ねる。

参考書籍

CRAFT 依存症患者への治療動機づけ
家族と治療者のためのプログラムとマニュアル
ジェーン・エレン・スミス
ロバート・J・メイヤーズ 著
The CRAFT Intervention Program
Motivating Substance Abusers to Enter Treatment:
Working with Family Members
現在最も強力な薬物・アルコール依存症治療プログラム
"CRAFT" の全貌を公開！
治療者と家族のための実践マニュアル

CRAFT
ひきこもりの家族支援ワークブック

ひきこもりの
プログラム

＜共通点＞

- 家族が、最初に相談に来る
- 当事者と家族の間の共依存

プログラムについて

現状
- ひきこもりの方からの相談　6．6%
- 家族からの相談　　72．2%（2003)

- 3つの目的

- ①家族自身の負担を軽減する
  現状を過度に否定的に捉えている
- ②家族関係を改善する
  問題行動への適切な対応方法の学び
- ③お子さんの相談機関の利用を促進する
  何らかの精神障害を抱えている可能性がある
  必要に応じて医療につなげていく

い～ぽしょCAFÉ しっぽのきもち

家から外に出る最初の一歩の場所

～ちょっとした困りごとや、悩みを話してみませんか？？

第1、第3土曜日オープン

予約不要です！/月2回

時間　14:00～17:00　/出入り自由

場所　みちくさ亭(東武野田線「逆井駅」より徒歩17分)

〒277-0034 千葉県柏市藤心1-29-12

電話番号:04-7138-5032

お代：　200円

（飲み物とおやつ、パソコンあり）

パソコン(ネット環境)あります！
本も置いてますヨ！

＜問い合わせ＞やぎまで　shipponokimochi55@gmail.com
産業カウンセラー/薬剤師/PH.D.小児発達学博士/千葉大特任研究員

ひきこもりの家族支援
プログラム説明会

お子様とのかかわり方
を変えてみませんか？

CRAFTひきこもりの家族支援ワークブックを使います！

説明会/8 月 7 日（土曜日）

午後 4 時～1 時間の予定/質問タイムあり

会場：パレット柏ミーティングルーム B　無料

実際の開催は、９月を予定しています。毎週１回９０分/８回

address：shipponokimochi55@gmail.com

しっぽのきもち　八木三千代（薬剤師/小児発達学博士）

ご清聴ありがとうございました！

ご興味のある方は、気軽に
声をかけてください。